



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ школа № 544 Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа № 544
Санкт-Петербурга
И.В. Васинович
Приказ от 2 сентября 2019 № 52/1

Рабочая программа
внеурочного курса
«Черлидинг»
(является частью основной образовательной программы школы)
5-7 классы
на 2022 -2023 учебный год
срок реализации 3 года

Разработчик:
Шолопова В.А.

Санкт-Петербург
2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Черлидинг» спортивно-оздоровительной направленности рассчитана на 3 года, ориентирована на обучающихся 5-7 классов с использованием следующих нормативно-правовых документов:

1.1 Нормативная основа программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Федеральные требования к образовательным учреждениям части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г. Регистрационный номер 19682.
- СанПин 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача) Российской Федерации от 29 декабря 2010 г №189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011. Регистрационный номер №19993
- Инструктивно-методическое письмо КО от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности при реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
- Устав ГБОУ школы №544
- План внеурочной деятельности ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

1.1. Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

1.2. Актуальность, цели и задачи.

Обеспечение дополнительной двигательной активности учащихся осуществляется, как правило, после учебных занятий. Факультативные занятия являются одной из форм обеспечения такой активности школьников.

Программа факультативных занятий по черлидингу для учеников 5-6 классов общеобразовательных учреждений является инновационной формой в системе внеклассной работы по физическому воспитанию. Однако данный вид спорта активно развивается в нашей стране в виде самостоятельных занятий школьников, как раздел танцевальной подготовки и т.д. Каждое соревнование по игровым видам спорта сопровождается выступлениями команд поддержки.

Цель: создание в учреждениях образования кружков и спортивных секций по черлидингу, обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творчества и лидерских качеств. Факультативные занятия по черлидингу рассчитаны на 34 академических часов в год (один час в неделю).

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;
- укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;
- популяризация творческих видов спорта через привлечение учащихся к участию в командах поддержки;
- отбор перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по черлидингу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях.

Основной формой учебной работы является урок (групповое занятие). Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Основные направления занятий чирлидингом: первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance».

Cheer — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

Dance — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия чирлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования.

Весь процесс учебной и спортивной работы носит воспитательный характер. Преподаватель обязан воспитывать у юных спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию занимающихся должны способствовать: четко организованное и качественное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, своевременная явка на занятия, аккуратный внешний вид, строгое выполнение правил на соревнованиях. Большое значение имеет личный пример преподавателя. Воспитательная работа должна проводиться и вне учебно-спортивных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения музеев, выставок, театра, кино, собраний, выполнения общественных поручений.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к факультативным занятиям по черлидингу, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся.

Актуальность занятий черлидингом определяется также тем, что все соревнования сопровождаются дополнительными средствами агитации, каким и является данный вид спорта. Привлечение учащихся к занятиям творческими видами двигательной активности является дополнительным средством оздоровления детей и учащейся молодежи.

Программа факультативных занятий рассчитана на учеников 5 классов с постепенным увеличением требований, предъявляемым к техническим приемам, уровню физической подготовки и уровню знаний.

I.4 Теоретический раздел

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Российской Федерации и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила безопасного поведения на факультативе, при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи. Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в Российской Федерации. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. История возникновения черлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Российской Федерации, первые сложности и успехи.

Что включает в себя черлидинг. Тенденции развития черлидинга в мире. Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Развитие физических качеств на занятиях. Методы

укрепления здоровья. Классификация упражнений в черлидинге. Виды программ подготовки в черлидинге. Задачи, методы подготовки черлидеров. Связь черлидинга со спортом и искусством. Новые направления в черлидинге.

Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.

Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.

Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы

I.5 Практический раздел

Общая физическая подготовка (ОФП):

-упражнения для развития силовых способностей: прямые икосые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;

-упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;

-упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;-упражнения на расслабление: элементы йоги;

-упражнения для развития скорости движений: в темп музыки;-упражнения для развития аэробной выносливости;-изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды.

Тестирование специальной физической подготовленности

Постановочная работа:

- многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала;

- постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере;

- составление номера до 3 минут в сочетании стилей современных танцах.

Концертная деятельность:

Участие в концерте, спортивных мероприятиях и т. п.

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Раздача заданий для самостоятельного выполнения в летний период.

Планируемые результаты изучения внеурочной деятельности

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Развитие координации движений: упражнения которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Развитие быстроты: упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Специальная подготовка.

Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

Координационные упражнения: основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

Танцы упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чер-данс –танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

Хореография.

- Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника).
- Элементы классического танца.
- Акробатика.
- Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
- Пирамиды (станты).
- Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;
- упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;
- упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;
- упражнения на расслабление: элементы йоги;
- упражнения для развития скорости движений: в темп музыки;
- упражнения для развития аэробной выносливости;

-изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек.

Тестирование специальной физической подготовленности

Постановочная работа:

- многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала;

- постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере;

- составление номера до 3 минут в сочетании стилей современных танцах.

Концертная деятельность:

Участие в концерте, спортивных мероприятиях и т.п.

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Раздача заданий для самостоятельного выполнения в летний период.

Прогноз результативности для черлидеров.

Должны знать:

1. Правила безопасного поведения на факультативе, при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи;
2. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля;
4. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды;
5. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на различные мероприятия.

Должны уметь:

1. Выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;
2. Выполнять 3-4 (на выбор) танцевальных комплекса.
3. Самостоятельно придумать и исполнить танцевальную связку (танца).
4. Участвовать в постановке номеров, длительность которых соответствует положению о соревнованиях по черлидингу.

Должны владеть: навыками самоконтроля на занятии и в быту, чувством ритма, сосредоточенности, чувством взаимопомощи и командного духа, лидерства, а также верой в победу (мотивация «достижение успеха»).

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа. В 5-6 классе – 34 часа, по 45 минут. Программа рассчитана на детей 10-13 лет, реализуется за 2 года.

Календарно-тематический план

№	Тема	Дата по плану	Дата проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности. на занятиях. Знакомство в группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях		

и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

- 2 Развитие программы «Чир».
- 3 Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек.
- 4 Основные понятия в черлидинге: Станы: споттер, фантер, база. Четыре правила спорттера. Положение флайтера в станте. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.
- 5 Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.
- 6 Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.
- 7 Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.
- 8 Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.
- 9 Пирамиды. Станты. Чир – дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.
- 10 Программа «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.
- 11 Просмотр показательных выступлений команд поддержки.
- 12 Разучивание обязательных элементов: пируэты, шпагаты, лип – прыжки.
- 13 Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги.
- 14 Разворот в шеренге, строю, движение вперед с разворотом.
- 15 Репетиционная работа.
- 16 Репетиционная работа.
- 17 Выступление.
- 18 Работа рук, выбросы, взмахи, удары (помпоны).
- 19 Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги.
- 20 Художественное движение. Элементы аэробики и фитнеса.
- 21 Выполнение связок, хореографических этюдов под различный темп музыки.
- 22 Сложные комбинации движений.
- 23 Работа рук, выбросы, взмахи, удары (помпоны)
- 24 Репетиционная работа.
- 25 Репетиционная работа.
- 26 Выступление.
- 27 Обязательные элементы. Танцевальные связки.
- 28 Упражнения на координацию движений, отработка синхронности.

- 29 Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги.
- 30 Сложные комбинации движений.
- 31 Работа рук, выбросы, взмахи, удары (помпоны).
- 32 Репетиционная работа.
- 33 Репетиционная работа.
- 34 Выступление.

Литература

1. Авторы составители: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др. Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований ФГОС начального общего образования: учебное пособие: в 3 ч. – Кемерово: -Часть III, 2011. –269.
2. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. –М.: Астрель, 2006. – 208.
3. Барышникова Т., Азбука хореографии. –СПб.: 1996. –256.
4. Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. –М.: Просвещение, 2012. –240.
5. Каинов А.И., Курьерова Г.И., «Физическая культура. 1 –11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.». –Волгоград, 2013. –176.
6. Комарова Е., Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: 2011.–64.
7. Лях В. И. , Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. –М.: 2011. –104.
8. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. –М.: 2009. –144.
9. Матвеев А. П., Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. –М.: 2012. –138.
10. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. –М.: Эксмо, 2003. –160.
11. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. –Омск: 2008. –84.

Литература для обучающихся

1. Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. –М.:Просвещение, 2012. –240. 22
2. Скробцова Л., Скробцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1. –М.: Амрита-Русь, 2004. –272

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа. В 5-6 классе – 34 часа, по 45 минут. Программа рассчитана на детей 10-13 лет, реализуется за 2 года.

**Календарно-тематический план
5 –е классы**

№	Тема	5А	5 Б	5В	5Г	5Д
1	Вводное занятие. Техника безопасности. на занятиях. Знакомство в группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. Личная гигиена и внешний вид черлидера.					
2	Развитие программы «Чир».					
3	Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек.					
4	Основные понятия в черлидинге: Станы: споттер, фантер, база. Четыре правила спорттера. Положение флайтера в станте.Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.					
5	Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.					
6	Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.					
7	Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.					
8	Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.					
9	Пирамиды. Станты. Чир –дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.					
10	Программа «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.					
11	Просмотр показательных выступлений команд поддержки.					

12	Разучивание обязательных элементов: пируэты, шпагаты, лип – прыжки.					
13	Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги.					
14	Разворот в шеренге, строю, движение вперед с разворотом.					
15	Репетиционная работа.					
16	Репетиционная работа.					
17	Выступление.					

**Календарно-тематический план
6 –е классы**

№	Тема	6А	6Б	6В	6Г	6Д
1	Вводное занятие. Техника безопасности. на занятиях. Знакомство в группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. Личная гигиена и внешний вид черлидера.					
2	Работа рук, выбросы, взмахи, удары (помпоны).					
3	Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги.					
4	Художественное движение. Элементы аэробики и фитнеса.					
5	Выполнение связок, хореографических этюдов под различный темп музыки.					
6	Сложные комбинации движений.					
7	Работа рук, выбросы, взмахи, удары (помпоны)					
8	Репетиционная работа.					
9	Репетиционная работа.					
10	Выступление.					
11	Обязательные элементы. Танцевальные связки.					
12	Упражнения на координацию движений, отработка синхронности.					
13	Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги.					
14	Сложные комбинации движений.					
15	Работа рук, выбросы, взмахи, удары (помпоны).					
16	Репетиционная работа.					
17	Выступление.					